想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

冻死不攀缘，
饿死不化缘；
穷死不求缘，
随缘不变，不变随缘，
抱定我们的三大宗旨。
舍命为佛事，
造命为本事，
正命为僧事，
即事明理，
明理即事，
推行祖师一脉心传。

恰到好处是中道

紧了绷，慢了松，不紧不慢才成功。

参禅的法门，要念兹在兹。时时刻刻都要回光返照，也不要紧，也不要慢，所谓「紧了绷，慢了松，不紧不慢才成功。」不紧不慢就是中道，行住坐卧不离这个，离了这个，就是错过。这个是什么，就是中道了义。

参禅要不偏不倚，不要太过，也不要不及，太过或不及，那不是中道。不落空有二边，才是中道。所谓「中道就是非空非有」，也就是真空妙有。无着于真空，无碍于妙有，真空妙有不可取，也不可舍，取也不得，舍也不可，这是真空妙有的境界。

用功的人，要有始有终，才能有所成就，所谓「贯彻始终」。不可一暴十寒，遇难即退，半途而废，那是没有出息人的行为，古人说：「修道不怕慢，只怕站。」

平时用功参禅，照顾自己的话头，用自己的金刚宝剑（智慧），斩断一切的妄想，妄想斩断，智慧现前，有了智慧光明，破了无明的黑暗，无明破除，就出离三界，不受生死，也就是闯过生命之轮（十二因缘）的关。

用功修道的人，要有忍耐心，无论怎样辛苦，都要忍受，忍就能到彼岸，所以各位打禅七，不要怕辛苦，所谓「苦尽甘来」。「不在最底下，到不了最顶上。」要知道万丈高楼乃是从平地建起，不是在虚空造成的。所以我们参禅的人，要从根本上入手，就是把妄想驱除。若能把妄想制止，这时候，「心清水现月，万里天无云。」心平百难皆散，意定万事皆平，所谓：

心止念绝真富贵， 私欲断尽真福田。

参禅就是去妄存真，也就是沙里澄金，在沙子里找金粒，那是很不容易的一件事。可是你想求金子，必须在沙子里找，必须要有耐性，你想明白自己本有佛性吗？明心见性吗？就要有耐心去修行，去参学，去研究，久而久之，豁然贯通，骤然开悟，原来如此！

参禅上了路，不需要打闲岔，各位自己努力参「念佛是谁？」非把这个「谁」找到不可，什么时候找到，方可停止。功夫到了炉火纯青的时候，便有好消息。

结双跏趺坐的姿势，是将左腿放在右腿上，然后将右腿搬到左腿上，因为左腿属于阳，右腿属于阴。打坐时，左腿是阳在上边，右腿是阴在下边，好像无极生太极，太极生两仪（阴仪、阳仪），也是这样的摆法。若是因为方便起见，左腿在下，右腿在上也可以的。法无定法，随着个人习惯而决定，不必执着一定要这种姿势。教你左腿压右腿，这只是个方法而已。并不是硬性规定，一定要这样子。

总而言之，结跏趺坐，是教你容易入定。你能在走路时入定，那么坐不坐都可以的。入定的境界，没有任何的妄想，心中一念不生，一尘不染。若能行住坐卧一念不生，一尘不染，那就是在用功，并不一定是坐在那里，才算是用功。